



**Основное (организованное) десятидневное меню двухразового питания (обеда, полдники)**  
**для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования**  
**Для пищеблоков доготовочных организаций . Пятидневная учебная неделя. (Сезон осень-зима) Возраст с 7-11 ( 2 смена - ОВЗ и инвалиды)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1, день 1</b>							
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 102
	Гуляш из свинины	90	10,64	7,17	8,60	258,10	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 260
	Макаронные изделия отварные	150	5,73	9,15	31,98	205,50	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 202
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	114,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 342
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		<b>700,00</b>	<b>28,27</b>	<b>23,70</b>	<b>98,88</b>	<b>840,97</b>	
<b>Полдник</b>							
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 378
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	47,00	Промышленное производство
		<b>300,00</b>	<b>1,92</b>	<b>1,75</b>	<b>25,70</b>	<b>128,00</b>	
Итого за обед:		<b>700,00</b>	<b>28,27</b>	<b>23,70</b>	<b>98,88</b>	<b>840,97</b>	
Итого за полдник:		<b>300,00</b>	<b>1,92</b>	<b>1,75</b>	<b>25,70</b>	<b>128,00</b>	
		<b>1000,00</b>	<b>30,19</b>	<b>25,45</b>	<b>124,58</b>	<b>968,97</b>	

\* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

\*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012

Согласовано: Директор школы



2 (ОВЗ и инвалиды)		Пищевые вещества						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая ценность	№ рецептуры, сборник	
Неделя 1, день 2								
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	5,96	6,32	71,80	сб.МоскваДели плюс 2017 г.№ 88	
	Котлета рыбная (минтай)	90	9,63	5,40	13,32	140,40	сб.Москва Дели плюс 2017 г.№ 234	
	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,84	9,54	39,80	255,00	сб.Москва Дели Плюс 2017 г.№ 171	
	Напиток Лимонный	200	0,20	0,00	26,00	106,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 346	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство	
		<b>720,00</b>	<b>29,58</b>	<b>24,65</b>	<b>109,87</b>	<b>744,25</b>		
Полдник								
	Кисломолочный напиток (Кефир)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство	
	Кондитерское изделие (кекс)	1\100	8,00	10,00	70,00	402,00	Промышленное производство	
		<b>300,00</b>	<b>13,94</b>	<b>15,02</b>	<b>90,08</b>	<b>554,22</b>		
	Итого за обед:	<b>720,00</b>	<b>29,58</b>	<b>24,65</b>	<b>109,87</b>	<b>744,25</b>		
	Итого за полдник:	<b>300,00</b>	<b>13,94</b>	<b>15,02</b>	<b>90,08</b>	<b>554,22</b>		
		<b>1020,00</b>	<b>43,52</b>	<b>39,67</b>	<b>199,95</b>	<b>1298,47</b>		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012								

Согласовано: Директор школы



3 (ОВЗ и инвалиды)									
7-11 лет		Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник		
Неделя 1, день 3									
Обед									
	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,70	3,02	14,68	112,05	сб.Москва Дели плюс 2017г № 101		
	Жаркое по-домашнему (цыпленок бройлера)	200	31,44	27,42	32,64	421,85	сб.Москва Дели плюс 2017 № 259		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	сб.Москва Дели плюс 2017 № 388		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство		
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство		
		<b>720,00</b>	<b>44,31</b>	<b>34,47</b>	<b>92,51</b>	<b>793,15</b>			
Полдник									
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,06	0,00	33,00	176,30	Промышленное		
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	47,00	Промышленное		
		<b>300,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,40</b>	<b>42,80</b>	<b>223,30</b>			
Итого за обед:		<b>720,00</b>	<b>44,31</b>	<b>34,47</b>	<b>92,51</b>	<b>793,15</b>			
Итого за полдник		<b>300,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,40</b>	<b>42,80</b>	<b>223,30</b>			
		<b>1020,00</b>	<b>45,31</b>	<b>34,87</b>	<b>135,31</b>	<b>1016,45</b>			

\* Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012

Сборник для школ Москва ДеЛи плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



4 (ОВЗ и инвалиды)							
7-11 лет				Пищевые вещества			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 4							
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	6,92	14,60	129,68	сб.Москва Дели плюс 2017г № 82
	Плов из птицы (цыпленок бройлера)	180	10,75	13,02	28,56	274,80	сб.Москва Дели плюс 2017г № 291
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	сб.Москва Дели плюс 2017г № 349
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		<b>700,00</b>	<b>23,41</b>	<b>23,99</b>	<b>114,85</b>	<b>771,91</b>	
Полдник							
	Кисломолочный напиток (Снежок)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство
	Хлебобулочное изделие	1\100	5,40	10,30	46,60	214,00	Промышленное производство
		<b>300,00</b>	<b>11,34</b>	<b>15,32</b>	<b>66,68</b>	<b>366,22</b>	
Итого за обед:							
		<b>700,00</b>	<b>23,41</b>	<b>23,99</b>	<b>114,85</b>	<b>771,91</b>	
Итого за полдник:							
		<b>300,00</b>	<b>11,34</b>	<b>15,32</b>	<b>66,68</b>	<b>366,22</b>	
		<b>1000,00</b>	<b>34,75</b>	<b>39,31</b>	<b>181,53</b>	<b>1138,13</b>	

\* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

\*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012

Согласовано: Директор школы



5 (ОВЗ и инвалиды)		Пищевые вещества						
7-11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 1, день 5								
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	230	2,47	2,61	25,70	140,80	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 103	
	Капуста тушеная с ветчиной	200	11,20	20,36	26,44	310,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 321	
	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство	
		<b>700,00</b>	<b>23,17</b>	<b>26,72</b>	<b>95,57</b>	<b>701,85</b>		
Полдник								
	Витаминизированный напиток	1\200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство	
	Фрукт свежий	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное производство	
		<b>300,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>28,80</b>	<b>127,00</b>		
Итого за обед:								
		<b>700,00</b>	<b>23,17</b>	<b>26,72</b>	<b>95,57</b>	<b>701,85</b>		
Итого за полдник:								
		<b>300,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>28,80</b>	<b>127,00</b>		
		<b>1000,00</b>	<b>23,57</b>	<b>27,12</b>	<b>124,37</b>	<b>828,85</b>		

\* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

\*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В. Агутельян Москва ДеЛи плюс -2012

Согласовано: Директор школы



1 день (ОВЗ и инвалиды)							
7-11 лет			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 1							
Обед							
	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,48	4,92	6,09	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 101
	Тефтели мясные с подливом основным	90	5,83	8,75	10,25	111,00	Промышленное производство
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,36	238,12	сб.Москва Дели плюс 2017г № 171
	Напиток Лимонный	200	0,20	0,00	26,00	106,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 346
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		<b>710,00</b>	<b>25,30</b>	<b>26,37</b>	<b>104,13</b>	<b>707,17</b>	
Полдник							
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 378
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	47,00	Промышленное производство
		<b>300,00</b>	<b>1,92</b>	<b>1,75</b>	<b>25,70</b>	<b>128,00</b>	
Итого за обед:		<b>710,00</b>	<b>25,30</b>	<b>26,37</b>	<b>104,13</b>	<b>707,17</b>	
Итого за полдник		<b>300,00</b>	<b>1,92</b>	<b>1,75</b>	<b>25,70</b>	<b>128,00</b>	
		<b>1010,00</b>	<b>27,22</b>	<b>28,12</b>	<b>129,83</b>	<b>835,17</b>	

\* Химический состав и калорийность российских продуктов питания В. Агутельян Москва ДеЛи плюс -2012

Сборник для школ Москва ДеЛи плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



2 день (ОВЗ и инвалиды)								
7-11 лет								
Прием пищи		Пищевые вещества					Энергитическая ц	№ рецептуры, сборник
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2, день 2								
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	15,65	94,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №103	
	Гуляш из свинины	90	10,64	7,11	8,60	258,10	сб.Москва Дели плюс 2017г № 260	
	Пюре картофельное	160	3,26	7,72	27,80	146,40	сб.Москва Дели плюс 2017г № 312	
	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство	
		<b>720,00</b>	<b>25,55</b>	<b>20,85</b>	<b>95,48</b>	<b>750,15</b>		
Полдник								
	Кисломолочный продукт (Кефир)	1200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство	
	Хлебобулочное изделие	1100	5,40	10,30	46,60	214,00	Промышленное производство	
		<b>300,00</b>	<b>11,34</b>	<b>15,32</b>	<b>66,68</b>	<b>366,22</b>		
	Итого за обед:	<b>720,00</b>	<b>25,55</b>	<b>20,85</b>	<b>95,48</b>	<b>750,15</b>		
	Итого за полдник:	<b>300,00</b>	<b>11,34</b>	<b>15,32</b>	<b>66,68</b>	<b>366,22</b>		
		<b>1020,00</b>	<b>36,89</b>	<b>36,17</b>	<b>162,16</b>	<b>1116,37</b>		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								

Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012

Согласовано: Директор школы



3 день (ОВЗ и инвалиды)							
7-11 лет		Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 3							
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	200	10,56	16,02	5,36	92,99	сб.Москва 2004 г № 41
	Птица тушеная с овощами в соусе(цыпленок бройлера)	90	7,84	6,94	7,74	124,80	сб.Москва Дели плюс 2017г № 291
	Макаронные изделия отварные	150	5,73	9,15	31,98	205,50	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 202
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	сб.Москва Дели плюс 2017г № 349
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		<b>710,00</b>	<b>34,79</b>	<b>36,16</b>	<b>116,77</b>	<b>790,72</b>	
Полдник							
	Сок фруктовый натуральный	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное производство
		<b>300,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,40</b>	<b>42,80</b>	<b>223,30</b>	
Итого за обед:		<b>710,00</b>	<b>34,79</b>	<b>36,16</b>	<b>116,77</b>	<b>790,72</b>	
Итого за полдник:		<b>300,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,40</b>	<b>42,80</b>	<b>223,30</b>	
		<b>1010,00</b>	<b>35,79</b>	<b>36,56</b>	<b>159,57</b>	<b>1014,02</b>	

\* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

\*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012

Согласовано: Директор школы



4 день (ОВЗ и инвалиды)							
7-11 лет			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 4							
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	4,39	4,22	13,23	128,80	сб.Москва Дели плюс 2017г №102
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	180\5	15,06	15,45	38,25	314,00	Промышленное производство
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	сб.Москва Дели плюс 2017г № 388
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		<b>705,00</b>	<b>29,62</b>	<b>23,70</b>	<b>96,67</b>	<b>702,05</b>	
Полдник							
	Кисломолочный напиток (Снежок)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство
	Хлебобулочное изделие	1\100	5,40	10,30	46,60	214,00	Промышленное производство
		<b>300,00</b>	<b>11,34</b>	<b>15,32</b>	<b>66,68</b>	<b>366,22</b>	
Итого за обед:							
		<b>705,00</b>	<b>29,62</b>	<b>23,70</b>	<b>96,67</b>	<b>702,05</b>	
Итого за полдник:							
		<b>300,00</b>	<b>11,34</b>	<b>15,32</b>	<b>66,68</b>	<b>366,22</b>	
		<b>1005,00</b>	<b>40,96</b>	<b>39,02</b>	<b>163,35</b>	<b>1068,27</b>	

\* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

\*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012.

Согласовано: Директор школы



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5							
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	230	1,84	6,36	14,23	119,31	сб.Москва Дели плюс 2017г № 82
	Плов из птицы (цыпленок бройлер)	200	11,95	13,22	32,73	305,30	сб.Москва Дели плюс 2017г № 291
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	114,60	сб.Москва Дели плюс 2017г № 342
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		<b>700,00</b>	<b>23,45</b>	<b>23,45</b>	<b>95,47</b>	<b>710,26</b>	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\100	0,40	0,4	9,8	47,00	Промышленное производство
		<b>300,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,40</b>	<b>42,80</b>	<b>223,30</b>	
Итого за обед:		<b>700,00</b>	<b>23,45</b>	<b>23,45</b>	<b>95,47</b>	<b>710,26</b>	
Итого за полдник:		<b>300,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,40</b>	<b>42,80</b>	<b>223,30</b>	
		<b>1000,00</b>	<b>24,45</b>	<b>23,85</b>	<b>138,27</b>	<b>933,56</b>	

\* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

\*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012

Согласовано: Директор школы

